



## **Exercícios físicos durante a quarentena, por Bruna Moro, Fisioterapeuta da Unidade de Saúde de Cotiporã**

Secretarias: Saúde e Assistência Social

Data de Publicação: 25 de março de 2020

Crédito da Matéria: Assessoria de Imprensa

Porque devemos praticar exercícios principalmente neste período?

Para que o corpo mantenha-se ativo, sem dores e saudável. Além disso, os exercícios físicos melhoram o funcionamento do sistema imune, ativam as defesas do corpo, proporcionam a sensação de bem estar e podem melhorar a ansiedade, depressão, nervosismo e autoconfiança, melhorando assim o humor.

Quais exercícios posso realizar?

### **Em pé:**

- flexão de joelho apoiado na cadeira (10 vezes cada perna).
- ficar na ponta do pé (10 vezes)
- ficar na ponta do pé alternando uma perna e outra (20 vezes)

### **Sentado:**

- puxar o ar em 3 tempos e soltar de uma só vez. Associar elevação dos braços (10 vezes).
- diagonais de ombro (10 vezes cada).

### **Deitado:**

- com uma cinta, toalha, lençol ou faixa elástica ao redor do pé, subir e descer a perna (10x cada)
  - abraçar uma perna junto ao tronco, abraçar a outra, abraçar as duas (30 segundos cada posição).
-



## PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIPORÃ/RS

---

### **Sentado:**

- alongamentos cervical (para os lados, para cima e para baixo (30 segundos cada posição)).

---